



チャイルドハウスこども園

まだまだ暑い日が続いていますが、季節は少しずつ夏から秋へと変わってきて『実りの秋到来🍁』です。秋に旬を迎える食材は、夏野菜のようにカラフルさはありませんが、おいしさは負けていません!! 夏の間に少し低下した食欲も、秋になるとぐんと増してきます。子どもたちと一緒に、秋の味覚をぜひ味わいましょう🍁



食物繊維をとろう!!



秋から旬を迎える野菜やきのこ・海藻には、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、生活習慣病の予防に役立つことから『**第6の栄養素**』と呼ばれます。排便を促し、腸内環境をよくするなど、みんなの体にとっても良いことばかり!!! 旬の食材を食べて秋を感じながら、健康の味方の食物繊維をたっぷり摂りましょう。9月の献立にも、芋類やりんご、梨など、秋の食材をたくさん取り入れています🍎



食物繊維たっぷり!! 「スイートポテト」



〈材料:15 個程度〉

さつまいも	2 本 (500g 程度)
(A)	
砂糖	50g
バター	30g
牛乳	50 cc
卵黄	1 個分

(ツヤ出し用)
卵黄 1 個分



- ① さつまいもの皮をむく。さつまいもは 1 cm 幅のいちょう切りにして、水に 5 分程さらしておく。
- ② 水気を切ったら耐熱容器に入れて、ラップをかけ、電子レンジで加熱する (500W 8 分程度)。
- ③ さつまいもに火が通ったらマッシャーで細かくつぶし、(A) を加えて、なめらかになるまでゴムベラで混ぜ合わせる。
- ④ 成形し、アルミホイルを敷いた天板に並べる。
- ⑤ 表面にハケで卵黄を塗り、焼き色が付くまでオーブントースターで 5 分程度焼く。

③の工程をジップロックに入れて行くと、洗い物も少なく、簡単にさつまいもをつぶしたり、混ぜたりすることができますよ👍ご家庭でも是非、作ってみてください(^^)



9/1は 防災の日



ここ数年、地震や豪雨などの災害が全国各地で発生しています。災害が起こった時を想定し、水や食料品を準備しておきましょう!

日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す『ローリングストック』を実践することで、無理なく備えることができます。



非常食を食べてみよう!



園では、9月12日(金)の避難訓練に合わせて、給食・おやつは非常食を使用して、防災給食を提供予定です。子ども達と一緒に災害時の食事を体験したいと思います。

「アルファ米」とは、炊きたてのご飯を急速乾燥したもので、お湯を入れて、15分経つとふっくらご飯ができていきます。また、栄養成分も普段食べている白米と変わりなく、とても栄養満点です。

このような機会に、ご家庭の非常食を見直し、賞味期限が近付いている食品があれば、お子さんと一緒に食べてみるのはいかがでしょうか(^^)

